TOATE SPORTURILE

ATLETISM

CELE MAI BUNE PERFORMANȚE FEMININE 80 m. GARDURI

Prima dar și singura probă oficială de garduri, la noi e 8 metriè în timp ce în străinătate se mai aleargă uneori și 50 sau 60 m. garduri.

Și la această probă, față de restul anilor noștri, atletici, am depășit mediocritatea nu numai prin performanțele Margaretei Lassel și ale celorlalte trei atlete: Hegedus, Iovănescu, Bârlea, ci și prin comportările promițătoare ale celor două junioare — începătoare — Monica Petrescu și Doina Raiciu.

12.5 MARGARETA LASSEL (Esta Sun).

13.2 Ileana Hegeduș (Esta Sun). Felicia Iovănescu.

13.4 Ileana Bârlea (U).

14.5 Monica Petrescu.

14,5 Doina Raiciu, Iulia Muhari (ITA).

15.4 Sanda Petrescu.

16.0 Ana Biro (Alba Iulia). Bruno Neuhror (Electrica).

Iarăși în frunte, Lassel și-a văzut anul trecut visul împlinit: a coborît sub 13.0... și a coborît deseori, ceace a dovedit și o omogenitate în performanțe. Are calități fizice cu duiumul, dar o tehnică a trecerii gardurilor foarte defectuoasă.

Hegeduș, e creditată cu o performanță excelentă, obținută la început de sezon la Oradea, dar pe care n'o va mai reedita nicicând de-a-lungul întregului sezon. Felicia Iovănescu în schimb, a început sub sezonul, pentruca apoi să-și realizeze cu acește 13.2 sec. recordul personal.

Tot record personal și-a realizat și Ileana Bârlea, care are însă o deficiență în privința rezistenței inimale: trece în frunte trei-patru garduri, apoi cade cu încetul.

Monica Petrescu, campioana iunioară, după numai câteva luni de antrenamente, a realizat cifre și comportări meritorii, care vor fi însă cu siguranță îmbunătățite în acest an. Ca și ea, Doina Raiciu, poate cu rezerva că se antrenează mai puțin intens ca Monica. Iulie Muhari, părea că renunțase la atletism, pentruca în plină toamnă să apară iarăși odată cu triatlonul popular. Sanda Petrescu cu o performanță corespunzătoare.

Ana Biro, a alergat prima oară pe garduri la campionatele naționale. Păcat că în Alba Iulia nu e nimeni care să se ocupe de antrenamentele ei.

Bruno Neuhror, probabil din curiozitate, a alergat și pe garduri, dar performanța ei, e de reținut.

*

16.4 Helga Munteanu (Spartak), 16.8 Claudia Țepilovan (U) și Georgian (SCStR), 17.0 Maria Andruță (SCStR), 17.1 Rodica Magdin (Spartak), 17.2 Pantea, 17.4 Miulescu (Anef), 17.8 Lucia Vodă, 18.9 Ștefănescu (Anef).

ȘTIRI

● *Ne-a scris din Arad, Ladislau Kiss, care conduce acolo o școală de îndrumători atletici. Un alt absolvent al școalei de antrenori, Nicolae Tacorian, a fost angajat de IMS Hunedoara, unde a și plecat.*

● *Codul atletic, în ediție revăzută și adăogită, va apare probabil în câteva zile.*

BOX

Reuniunea dela S.T.B. s'a terminat înainte de ... limită

● *CU RISCUL de a ne repeta, ne vedem nevoiți a începe cronica noastră asupra galei de box de Joi seara prin semnalarea aceluiași neajuns care împiedică acțiunea de popularizare a boxului: lipsa unei săli care să poată satisface cerințele impuse de dorința publicului de a asista în număr tot mai mare la pasionanta competiție a campionatelor județene Ilfov.*

Și Joi seara, ca și la reuniunea precedentă sute de oameni au rămas pe dinafară, iar cei peste 1000 de spectatori cari au reușit să pătrundă în sala S.T.B. nu se poate spune că au stat prea comod.

F. R. Box are datoria să intervină cu toată energia pe lângă forurile superioare pentru ca viitoarele gale — cel puțin acelea din faza finală a competiției — să aibă un teatru de desfășurare pe măsura importanței ce le-o acordă iubitorii sportului cu mănuși.

● REUNIUNEA de Joi a fost cea mai... scurtă din câte s'au desfășurat în campionatele județene Ilfov. Din cele 12 matchuri ale interesantului program, 3 s'au terminat înainte de limită, iar 4 nici nu s'au disputat din cauză că medicii oficiali au interzis boxeurilor CHIRIAC CONT., MARIUS STOICOVICI, TEODORESCU C. și GH. STAMATE să se urce pe ring. Dar programul, chiar așa — nepermis de scurt — a fost atractiv, întâlnirile OCNEANU-TRIFAN, DUMITRESCU-ILIESCU și KLABACI-VALVOI oferind dispute spectaculoase în cari combatanții nu s'au menajat deloc.

S'au remarcat în deosebi boxeurii ASOFIEI, MAGUREANU, KLABACI, TITI DUMITRESCU, SIMION GHEORGHE, M. POPESCU dintre învingători și DUMITRU MARIN și DRAGNEA ILIE dintre învinși.

Deciziile au fost juste deastădată jucătorii dovedindu-se bine inspirați și atenți.

CICLISM

Mâine se aleargă al doilea «ciclo-cross» al anului

Al doilea concurs al anului este tot un „ciclo-cross" el contând pentru campionatul județului Ilfov.

Dat fiind titlul care este în joc, e de așteptat ca startul acestei probe să fie mai bine populat.

La acest punct ținem să amintim cicliștilor care se abțin și preferă calitatea de spectatori, că alergările de „cross-ciclo-pedestru" sunt un bun prilej de desăvârșire a pregătirii în vederea sezonului propriu zis, al curselor pe șosea.

Astfel că pe toți cei care susțin că se pregătesc pentru marile curse pe șosea, și nu vor să-și strice programul, făcând „ciclo-cross" îi sfătuim să renunțe la acest greșit punct de vedere. Practicând „ciclo-cross"-ul se vor putea convinge „de visu" că asemenea alergări nu numai că nu strică pregătirea, ci, dimpotrivă, ajută la obținerea unei forme cât mai bune.

Primul joc de campionat al anului :

(Urmare din pag. 1-a)

tru adversarii de azi, au prilejuit comportări diferite, consecință directă a condițiunilor arătate mai sus.

CSCA a făcut un joc foarte bun în compania lui Dinamo A, în timp ce CFRB a rezistat foarte puțin Petrolului. Militarii au manifestat un echilibru între compartimente, o bună pregătire tehnică, fiecare compartiment funcționând regulat și încadrându-se în jocul de ansamblu. Omogenitatea este evidentă, mai ales în atac unde însă, defectul este jocul prea combinativ, în dauna eficacității. După cum mijlocașii de margine devin la un moment dat prea ofensivi.

CFRB și-a construit tot jocul pe scheletul Mihăilescu-Darok-Lungu-Filotti. De aceia nu a putut corespunde. Ca pregătire fizică, feroviarii se prezintă destul de bine, dar tehnic privindu-i, au arătat multe lipsuri. In special în linia de halfi și mai ales în privința stopperului, care face un gol în apărare. Iar atacul nu are aripă stângă.

Perspectivele CFR ului

Incât, CSCA apare azi drept un favorit quasi-cert. Are multe puncte de avantaj și în mod normal victoria trebue să-i revină, odată cu revanșa pentru matchul pierdut în toamnă cu 5—2.

CFRB poate rezista numai în cazul când face o partidă de elan și dârzenie, ca în toamnă contra lui Dinamo A, sau dacă își complectează formația în ultimul moment.

Intâlnirea începe la ora 16 sub arbitrajul d-lui VARTOLOMEU (Constanța) și va fi precedată de întâlnirea oficială de juniori dintre CFRB și PMB (ora 14).

De aici reîncepe campionatul

ICO	13	9	2	37:20	20
CFRT	13	8	1	4 30:16	17
RATA	13	7	2	4 27:22	16
DINAMO	13	6	3	4 22:18	15
CFR C.	13	7	1	5 23:22	15
ITA	13	3	7	3 17:16	13
CSUT	13	6	1	6 26:21	13
CFR B.	13	6	1	6 24:17	13
CSCA	13	4	4	5 29:32	12
JIUL	13	4	4	5 19:25	12
CSUC	13	5	2	6 21:23	12
PETROLUL	13	4	3	6 19:21	11
METAL	13	3	2	8 23:45	8
GAZ METAN	13	1	2	8 16:35	5

Jucători! Spectatori!

Returul Diviziei Naționale A începe astăzi cu un joc care suscită și interes și pasiune. E și normal. Campionatul național este o competiție de mare interes care prilejuește dispute înverșunate, fie că este vorba de cucerirea primelor locuri, fie de evitarea zonei periculoase a retrogradării.

Indiferent de aceste perspective însă, jocurile trebue să se păstreze la un nivel de sportivitate și disciplină care să facă dovada unei noui mentalități în footballul nostru. Și nu numai pe teren, unde jucătorilor le revine sarcina de a veghia asupra comportării demne, în spirit muncitoresc, ci și în tribune, unde spectatorii au datoria să păstreze o ținută corectă față de ambele echipe.

Nu transformați arenele de sport în prilej de isbucnire a pasiunilor, ci conform idealurilor clasei muncitoare, căutați să realizați o reală înfrățire prin sport.

Nu protestați contra deciziilor arbitrilor, chiar dacă aceștia ar greși, pentrucă nu veți schimba nimic. Păstrând însă, disciplina, jocul se va desfășura normal și echipele vor oferi un spectacol de bună calitate.

HANDBALL

A fost alcătuit programul complet al «Cupei 6 Martie»

Joi seara în prezența delegaților de grupări, districtul București a întocmit prin tragere la sorți programul complet al „CUPEI 6 MARTIE".

Primele jocuri se vor disputa mâine și vor continua Luni și Marți în așa fel ca Joi să se dispute semifinalele atât la băieși cât și la fete.

Programul după care se vor desfășura jocurile „CUPEI 6 MARTIE" are următoarea înfățișare :

Duminică 27 Februarie

Teren FRB ora 14: FRB — Telefoane (femenin) C. arb. d-nii Șerban, Albei L. și Ionescu Fifi.

Teren CAM ora 15 : CAM I — Concordia (femenin) D. arb. d-nii: M. Angelescu, Bratu C. și Caraman Petruse.

PLOEȘTI : 11 Iunie — Concordia (masculin) G. arb. d. Munteanu.

Luni 28 Februarie

Teren Vestitorul, oar 15.30: CSU II — Vestitorul (masculin) — E — arb. d-nii Bruno Cristofor, Landman și Stănculescu.

Teren Vestitorul, ora 16.30: Telefoane — Metalochimic (masculin) — F — arb. d-nii V. Manolescu, Landman și Stănculescu.

Teren Stadion, ora 15.30: CSU II — Phoenix (femenin) — B—arb d-nii Leucă, Nicolau Claudiu și Nina Cristescu.

Teren Stadion, ora 16.30: CSU III — Phenix (masculin) — H — arb. d-nii V. Penescu, Claudiu N. și Cristescu N.

Marți 1 Martie

Teren CAM, ora 16: CSU I — CAM II (femenin) — A — arb. d-nii I. Comănescu, Borugă și Jeni Dumitriu.

SEMIFINALELE Joi 3 Martie

Teren FRB, ora 15: A—B (femenin) arb. d. Manolescu Vasile.

Teren FRB, ora 16: C — D. (femenin), arb. d. M. Gănțu. Teren Stadion, ora 15: G. — F. (masculin) arb. d. N. Șerban.

Teren Stadion, ora 16.30: E — H (masculin), arb. d. Drăgan Emil.

*

Finalele se vor disputa Duminecă 6 Martie, după un program care urmează a fi stabilit și pe care îl vom publica la timp.

*

Reamintim că la această competiție pot fi utilizați nu numai jucători legitimați ci și cei nelegitimați și că totodată se pot schimba până la începutul celui de al doilea mi-temps doi jucători de câmp, iar portarul în tot timpul jocului.

ȘTIRI

● *Sindicatul Metalochimic București și-a reînființat echipa din Campionatul Național și va activa în viitor în cadrul districtului.*

● *La Rădăuți au fost formate primele echipe masculine de hand-ball.*

● *Formația secundă a Sind. Metalochimic a devenit echipa întreprinderei „Vestitorul".*

● *Sind. UCB renunțând la echipele de hand-ball jucătoarele și jucătorii acestora au trecut la „Phenix".*

● *Astăzi după amiază începând de la orele 16.30, pe terenul „Vestitorul" se vor întâlni în match amical CSU III și Metalochimic.*

● *In match de antrenament Phenix a învins FRB (fete) cu 1—0 (0—0).*

● *Campionatul districtului București va fi reluat la data de 3 Aprilie.*

Elevii școalei de arbitri vor îmbina pregătirea teoretică cu cea practică fiind delegați arbitri secunzi începând cu matchurile din „Cupa 6 Martie".

POPICE

PROGRAMUL CUPEI R.P.R.

După cum se știe, Cupa RPR a început în toată țara la 29 Ianuarie. Anunțam atunci că, îndată ce F. R. C. va da formă definitivă programului desfășurării cupei, îl vom publica și noi în întregime. Astăzi suntem în posesia programului.

In prima etapă se vor întâlni, pentru desemnarea finalistului, echipele aparținând aceluiași district. Această etapă va lua sfârșit la 31 Martie.

A doua fază, în care se vor disputa jocurile dintre finaliștii de districte are loc în ziua de 10 Aprilie și au următorul program :

1. La Baia Mare echip. câștigătoare a distr. Baia Mare cu echipa câștigătoare a distr. Zalău.

2. La Oradea, echip. câștigătoare a distr. Oradea cu echipa câștigătoare a distr. Arad.

3. Bistrița, echip. câștigătoare a distr. Bistrița cu echipa câștigătoare a distr. Cluj.

4. La Turda, echip. câștigătoare a distr. Turda cu echipa câștigătoare a distr. Tg.-Mureș.

5. La Odorhei, echip. câștigătoare a distr. Odorhei cu echipa câștigătoare a distr. Sighișoara.

6. La Mediaș echip. câștigătoare a distr. Mediaș cu echipa câștigătoare a distr. Târnăveni.

7. La Timișoara echip. câștigătoare a distr. Timișoara cu echipa câștigătoare a distr. Petroșani.

8. La Deva echip. câștigătoare a distr. Deva, cu echipa câștigătoare a distr. Orăștie.

9. La Făgăraș echip. câștigătoare a distr. Făgăraș cu echipa câștigătoare a distr. Sibiu.

10. Sf. Gheorghe, echip. câștigătoare a distr. Sf. Gheorghe, cu echipa câștigătoare a distr. Brașov.

11. La Craiova, echip. câștigătoare a distr. Craiova, cu echipa câștigătoare a distr. T. Severin.

12. La Tecuci echip. câștigătoare a distr. Tecuci, cu echipa câștigătoare a distr. Iași.

13. La Călărași echip. câștigătoare a distr. Călărași cu echipa câștigătoare a distr. Ploești.

14. La Giurgiu, echip. câștigătoare a distr. Giurgiu, cu echipa câștigătoare a distr. București.

Optimile de finală se dispută la 25 Aprilie astfel :

A) La Tg. Mureș, echipa învingătoare dela nr. 1 cu aceea dela nr. 2.

B) La Tg. Mureș, echipa învingătoare nr. 3 cu aceea dela nr. 4.

C) La Tg. Mureș, echipa învingătoare dela nr. 5, cu aceea dela nr. 6.

D) La Arad, echipa învingătoare dela nr. 7, cu aceea dela nr. 8.

E) La Arad, echipa învingătoare dela nr. 9, cu aceea dela nr. 10.

F) La Ploești, echipa învingătoare dela nr. 11, cu aceea dela nr. 12.

G) La Ploești, echipa învingătoare dela nr. 13, cu aceea dela nr. 14.

Sferturile de finală se vor juca la 9 Mai a. c. după cum urmează :

H) La Cluj câștigătorul dela A, ca cel dela B.

J) La Cluj câștigătorul dela C, ca cel dela D.

L) La Petroșani câștigătorul dela E, ca cel dela F.

Câștigătorul punctului G, intră direct în semi-finală.

Semifinala va avea loc la Sibiu în ziua de 22 Mai când se vor întâlni învingătorul dela H, cu cel dela J, și cel dela L, cu cel dela G.

Finala la București la 5 Iunie.

După cum se vede s'a căutat, mai ales în etapele finale să se înlăture avantajul pe care pista îl oferă echipei gazde.

SCURTE ȘTIRI

Se aduce la cunoștință că noile taxe ce se percep de federația de Popice, sunt următoarele:

Taxă afiliere grupării lei 300.
Taxă legitimare jucători lei 50.
Taxă transferare jucători lei 100.
Taxă viză carnete anual lei 40.
Taxă cotizație anuală. lei 500.
Taxă înscriere la diverse compet. pt. toate competițiile se percepe o singură taxă la înscriere, indiferent de câte etape va avea lei 200.
Contestații lei 200.

Totodată se aduce la cunoștință tuturor județenelor că aceste taxe se percep fără nici-un fel de majorări de către districtele respective și orice fel de alte taxe cari s'au perceput, nu se mai pot încasa.

ȘAH

DELA SPORTUL ȘCOLĂRESC

SECȚIA DE ȘAH, a Asociației pol-sportive „Sportul Școlăresc", convoacă pentru astăzi după amiază orele 16 în sala UNSR din Str. Plevnei 61, toate echipele participante în campionatul intercercuri al Capitalei și rezervele lor, precum și toți elevii care au luat parte la matchul cu Godeanu la 80 de mese, în vederea participării la concursul organizat de A. S. Godeanu în întâmpinarea Unificării Tineretului.

TENNIS

Luni începe cursurile Școalei de arbitri

Cursurile Școalei de Arbitri — inițiată de FRT — încep Luni 28 Februarie, — până în momentul de față fiind înscriși peste 70 de elevi.

Școala va funcționa în localul Școalei Tehnice Sportive, cursurile urmând a avea loc în fiecare Luni, Miercuri și Joi, între orele 18,30 și 20,30.

Durata cursurilor este de șase săptămâni (18 ședințe).

Responsabilul școalei va fi d. Radu Suvalcea iar cursurile vor fi predate de întreg colectivul federal.

Elevii absolvenți vor forma primul corp de arbitri de tennis din rândul cărora se vor delega și arbitri pentru jocurile mai importante ce se vor desfășura în provincie.

TENNIS DE MASA

Campionatele naționale se dispută în Capitală între 1-3 Aprilie

Federația de Tennis de Masă a întocmit regulamentul campionatelor naționale pe anul 1949.

Iată câteva puncte mai importante:

a) campionatele se dispută la București în zilele de 1, 2 și 3 Aprilie;

b) se vor disputa următoarele probe: echipe băeți și fete, simplu băeți, fete, juniori și junioare, dublu băeți, fete și mixt.

c) Inscrieri se primesc până în ziua de 20 Martie inclusiv, la FRTM

d) juniori sunt considerați toți acei cari sunt născuți în cursul anului 1932;

e) următorii jucători și jucătoare vor primi întreținere gratuită (casă și masă) din partea FRTM:

Districtul TIMIȘOARA: campionul și Zeller, ARAD: capionul și capioana; CLUJ: Paneth, Maghiar, Giurgiu, Kolosvary și Clements; REȘIȚA: Șiclovan, Davidescu, Nagler, Becca și a doua clasată; SATU MARE: Lecker, Bodi, Surger și prima clasată; ORADEA: Berețchi (sau campionul dacă nu vine) și campioana; TG. MUREȘ: campionul și campioana; BRAȘOV: campionul și campioana; SIBIU: campionul și campioana; PLOEȘTI: Ludu V. și campioana.

f) Delegatul districtului care vine cu cel puțin 10 participanți are dreptul la întreținere gratuită, dacă se comunică lista nominală a participanților și a delegatului până la 20 Martie.

VOLLEY

«GODEANU» DIN NOU LA PLOEȘTI

● ECHIPA MASCULINA a grupării „A. S. Godeanu" a susținut joi după amiază în sala Stadionului Municipal din Ploești, două matchuri în compania echipelor „Concordia Uzina" și „Tinerețea", pe care le-a învins cu 18—16; 15—12 și respectiv 15—7; 15—12.

IN EDITURA C.C. OSP AU APĂRUT URMĂTOARELE BROȘURI:

No. 11 — Regulamentul concursurilor de gimnastică la aparate.
No. 12 — Tehnica și tactica jocului de rugby.
No. 13 — Regulamentul concursurilor de lupte și haltere.
No. 15 — Regulamentul concursurilor de ski (coborîre, slalom).
No. 16 — Regulamentul concursurilor de șah.
Broșurile se găsesc de vânare la Județenele O.S.P.

COORDONAREA,

CALITATEA FUNDAMENTALĂ A SPORTIVILOR

Coordonarea este calitatea fundamentală, datorită căreia sunt posibile înlănțuirile dintre mișcările cari compun un exercițiu. Ea stă la baza tuturor celorlalte calități. Nu poate exista viteză, detentă, forță, suplețe, sau rezistență, fără coordonare.

Coordonarea este o calitate legată de fiziologia sistemului nervos. Ea a fost definită de I. Sadcikov, ca fiind „totalitatea proceselor cari permit sistemului nervos central să conducă mișcările".

Deci, pentru a înțelege ce este coordonarea trebue să știm ce este sistemul nervos și cum funcționează el

Anatomia sistemului nervos

Sistemul nervos se împarte în: central și periferic. Sistemul nervos central este format din creer, creeraș și măduvă, iar sistemul nervos periferic este format din toți nervii care pleacă dela sistemul nervos central, sau se reîntorc la el, făcând legătura cu toate părțile organismului. Creerul și creerașul se găsesc situate în cutia craniană, și se continuă în jos, prin canalul pe care îl prezintă coloana vertebrală, cu măduva spinării (fig. 1).

Dela măduvă pleacă o serie de nervi, numiți nervii rahidieni. Aceștl nervi au două rădăcini: una înainte și alta înapoi. Rădăcinile se unesc după un scurt traect și formează nervul rahidian. Nervul rahidian are deci două ramuri, una sensitivă care se duce la organele de simț și alta motorie, care se duce la mușchi. (fig. 2).

Să vedem acum, ce se întâmplă, când pielea noastră este atinsă de un obiect oarecare. Organele de simț din piele (O.S.) înregistrează această atingere. Influxul nervos sensitiv pornește prin ramura sensitivă a nervului rahidian, cea dinapoi (R.S.) și ajunge la măduva spinării (M.S.) Acum, se pot întâmpla două lucruri: sau influxul nervos sensitiv este transmis în sus prin măduvă, până la creer și atunci luăm cunoștință că pielea noastră a fost atinsă, sau el nu este transmis. Ultimul caz se întâlnește în somn. Dacă o muscă se așează pe mâna unui individ care doarme, el va face o mișcare pentru a o înlătura. Dar mișcarea aceasta o face fără să-și dea seama, deci inconștient. Influxul nervos sensitiv nu s'a transmis mai departe, prin măduvă în sus la creer, ci s'a transformat *în măduvă*, în influx nervos motor, care a pornit prin ramura motoare (R.M.) a nervului rahidian și a ajuns la un grup de mușchi (M.) provocând contractia acestora. Din contracția grupului de mușchi a rezultat mișcarea, care a înlăturat musca.

Când, în urma unei senzații oarecare, se produce o mișcare, fără ca să luăm cunoștință de ea, noi spunem că ea s'a produs, în mod reflex. Actul în sine, se numește *act reflex*, iar traectul pe care se petrece: piele cu organe de simț — ramură sensitivă — măduvă — ramură motorie — mușchi, se numește *arc reflex*.

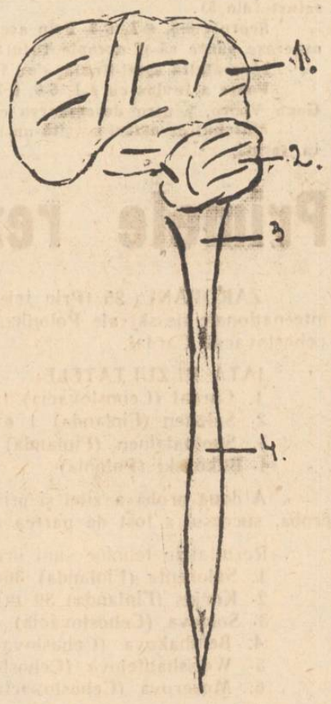

FIG. 1. Sistemul nervos central: 1 = creerul, 2 = creerașul 3 = bulbul măduvei și 4 = măduva spinării.

Importanța actelor reflexe

Organele de simț sunt situate nu numai în piele, ci în aproape toate țesuturile organismului. Țesuturile aparatului locomotor, în special ale articulațiunilor și mușchilor sunt bogat inervate cu nenumărate organe de simț. Acestea transmit imediat sistemului nervos central situația segmentelor în deplasare. Această bogată inervație explică și durerile atroce pe cari le are un sportiv accidentat, care a suferit o entorsă (o întindere sau o rupere a ligamentelor articulare) sau un claca (o întindere sau rupere a fibrelor musculare).

Mersul și alergarea sunt posibile printr'o înlănțuire de mișcări, care se realizează reflex. Ele au devenit, prin obișnuință, reflexe. Nu este nevoie să mai ne dirijăm conștient fiecare mișcare componentă a mersului sau alergării. Mișcările se înlănțuesc dela sine și aceasta nu este posibil, decât datorită actelor reflexe. Reflex, segmentele se deplasează și sunt ajutate la momentul potrivit. Acuma se va înțelege mai ușor, dece se vorbește despre un automatism al mișcărilor.

Tonusul muscular este și el un act reflex

Țesutul muscular are trei calități importante: *contractilitatea*, adică posibilitatea de a se scurta, *elasticitatea* adică posibilitatea de a fi întins și de a reveni la normal și *tonicitatea*.

Tonusul muscular este starea de semi-contractiune în care se găsește un mușchiu, chiar în repaos. Tonusul dă relieful mușchilor în repaos. El se explică tot printr'un act reflex. Experiența lui Brondgest este edificatoare din acest punct de vedere.

Se ia o broască decapitată și se suspendă, lăsându-se labele dinapoi să atârne liber. Acestea vor rămâne ușor îndoite, din cauza tonnusului muscular. Dacă se secționează nervul sciatic, adică nervul care inervează toți mușchii labelor dinapoi, labele vor atârna întinse, flasce, fără nici un tonus.

Tonusul este deci un fenomen nervos.

Continuându-se experiența se poate vedea că dacă se secționează numai ramura sensitivă a nervului sciatic, sau numai ramura matoare a acestuia, tonusul va dispare deasemenea la labele dinapoi ale broaștei decapitate

Tonusul este deci un fenomen nervos, care presupune o cale sensitivă și una motoare. El se produce fără intervenția creerului — broasca era decapitată — deci este un fenomen reflex. Impulsele nervoase sinsitive pleacă dela piele, mușchi, tendoane, articulații la măduva spinării, de unde impulsele nervoase motorii se întorc din nou la mușchi, menținându-i într'o stare de semi-contracțiune.

Cunoscându-se faptul că tonusul muscular este un fenomen nervos, reflex, care presupune un consemn de energie, s'a încercat ca în perioadele de repaos ale sistemului nervos, deci în somn să se aibă o poziție cât mai comodă, cu mușchii cât mai decontractati. Astfel s'au realizat câștiguri de energie nervoasă de aproape 60 la sută. In mod normal, în somn, tonusul muscular scade.

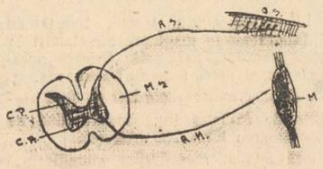

FIG. 2. Un arc reflex: O. S. = organele de simț din piele, R. S. = ramura sensibilă a nervului rahidian, M. S. = măduva spinării în secțiune transversală, C. P. = cornul posterior, C. A. = cornul anterior, R. M. = ramura motoare a nervului rahidian și M. = mușchiu.

Sportivii trebue să știe să favorizeze această scădere a tonusului muscular, alegând poziții cât mai comode și dormind cât mai decontractat. Astfel somnul le va aduce câștiguri mult mai mari, de forță nervoasă.

*

Vom continua într'un articol viitor să prezentăm următoarele capitole ale studiului „coordonării": Actul conștient, localizarea mișcărilor în scoarta creerului, Timpul de reacțiune, Reducerea timpului de reacțiune, Desăvârșirea stilului nu este decât o problemă de coordonare.

NU UITAȚI!

SPORTUL POPULAR

apare și LUNI la orele 5 dimineața

CU REZULTATELE TUTUROR MANIFESTAȚIILOR SPORTIVE